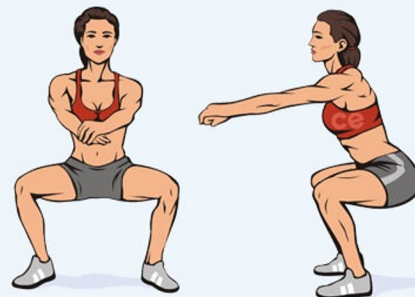


7. Улучшают равновесие

Сильные ноги и мышцы кора делают нас более стабильными и помогают поддерживать равновесие, улучшают связь между мозгом и группой мышц, что помогает избежать падений.

А это увеличение продолжительности здоровой и активной жизни! Ведь чем меньше мы падаем в старости, когда кости уже не такие крепкие, тем меньше неприятностей получаем.



8. Приседания помогают сжигать жиры

Мышцы сжигают жиры. Чем больше мышц, тем больше жиров они сжигают. Стимулируя рост мышечной массы, приседания помогают сжигать больше жира.

Чем больше мышц вы нарастите на своем скелете, тем больше калорий вы будете сжигать во время тренировки и восстановления. Так что если вы хотите похудеть – не нужно пренебрегать приседаниями.

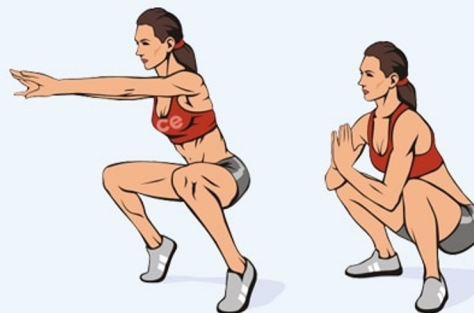
Все, что нужно знать
о приседаниях



9. Приседания – это универсальное упражнение

Единственное упражнение, которое задействует примерно то же количество мышц, что и приседания, – это мертвая тяга.

Приседание – это привычное действие, хорошо знакомое человеческому телу.



Зачем нужны приседания?

1. Стимулируют выработку гормонов

Приседания повышают уровень тестостерона и гормона роста, которые принимают непосредственное участие в формировании мышц.

2. Укрепляют мышцы кора

Приседания включают в работу мышцы кора, то есть нижнюю часть спины и пресс. Так что не думайте, что приседания нужны только для ног и ягодиц. Это почти универсальное упражнение затронет гораздо больше мышц.

3. Улучшают гибкость

Глубокие приседания улучшают подвижность тазобедренных суставов. Многие люди из-за неправильной осанки испытывают большую нагрузку на бёдра, поэтому им часто хочется присесть и отдохнуть. Развитие гибкости в тазобедренных суставах помогает исправить осанку, убирает боли в пояснице.

4. Помогают быстрее избавиться от продуктов жизнедеятельности организма

Приседания улучшают циркуляцию крови и других жидкостей, способствуя удалению отходов жизнедеятельности, а также улучшая доставку необходимых питательных веществ ко всем органам и тканям.

5. На самом деле не убивают ваши колени

Сами по себе приседания не вредят вашим коленам, но они могут усугубить уже имеющиеся проблемы. То есть если вы не сказали тренеру о травме колена, боли могут возобновиться.

Плюс появляется вероятность получения новых повреждений, так как ваше тело уже не будет работать так, как должно.



Для ваших коленей вредны не приседания, а неправильная техника выполнения

К примеру, ни в коем случае нельзя приседать с большим весом так, чтобы ваши колени выходили за пальцы ног, так как обычно вес тела равномерно распределяется для баланса и при подъёме вы должны толкать себя пятками, не наклоняясь вперёд сильно.

Кроме того, стоит обращать внимание на спину. Она должна быть выпрямлена. Никаких горбов в пояснице и грудном отделе: они могут привести к повреждениям позвоночника.

6. Помогают стать быстрее и прыгать выше

Исследования показали, что приседания увеличивают скоростные характеристики и высоту прыжков легкоатлетов. Поэтому эти упражнения всегда входят в тренировочную программу профессиональных спортсменов.

Объясняется это очень просто: приседания делают наши бёдра сильными (не только мышцы, но и связки) и добавляют нам гибкости, а это значит, что взрывная сила прыжка увеличивается, улучшается амортизация и, как следствие, снижается травматизм во время прыжков.

Что же касается бега, то правильнее увеличивать скорость не за счёт каденса или ширины шага, а за счёт правильной работы бёдрами.